

# A Jornada de um Sonho



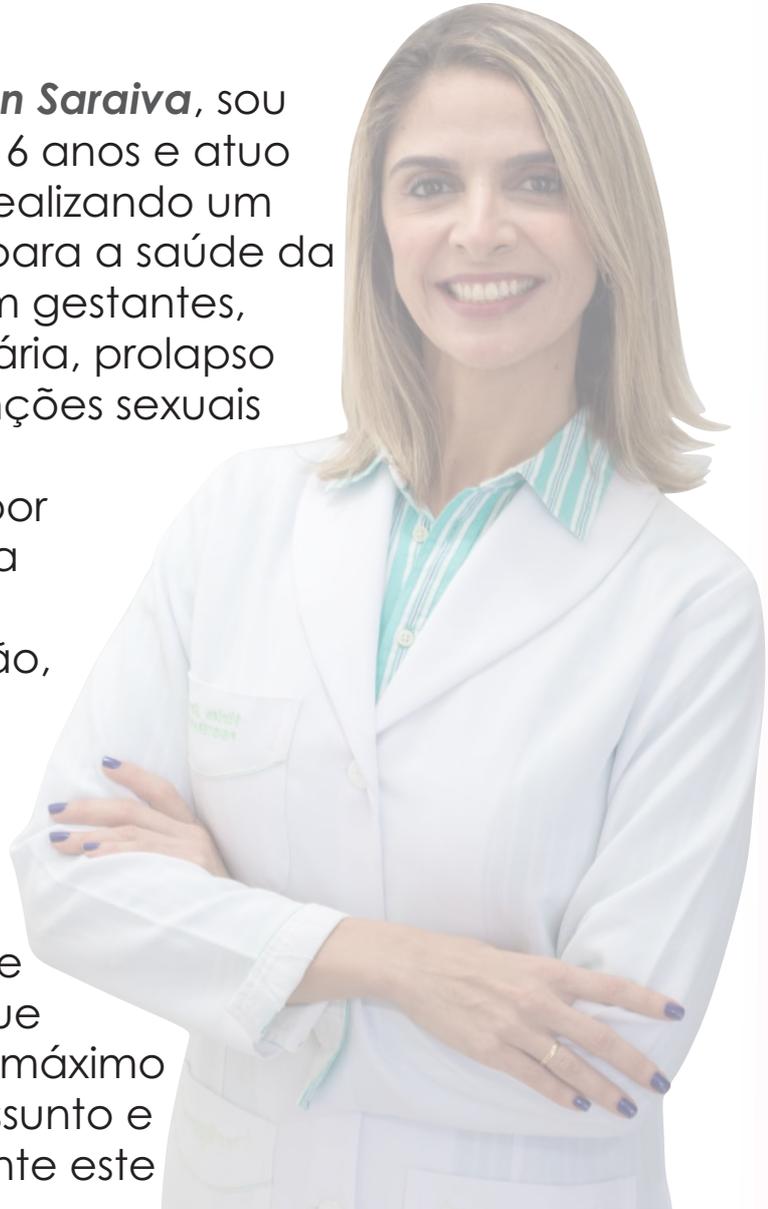
da gestação  
ao pós-parto



## Fisioterapia Pélvica

Olá,  
Meu nome é **Vivien Saraiva**, sou **fisioterapeuta** há 16 anos e atuo na área pélvica, realizando um trabalho voltado para a saúde da mulher, focado em gestantes, incontinência urinária, prolapso de órgãos e disfunções sexuais femininas.

Sou apaixonada por todo o trabalho da fisioterapia que envolve a gestação, parto e pós-parto. Através deste e-book, desejo ajudar muitas mulheres em busca do sonho de ser mãe. Espero que possam estudar o máximo possível sobre o assunto e vivenciar lindamente este momento.



**Dra. Vivien Saraiva**

FISIOTERAPEUTA



## ÍNDICE

A GESTAÇÃO	<b>4</b>
MUDANÇAS FISIOLÓGICAS, ANATÔMICAS E BIOMECÂNICAS NA GESTAÇÃO	<b>5 - 6</b>
PRINCIPAIS QUEIXAS CORPORAIS DO PERÍODO GESTACIONAL	<b>7</b>
DOR LOMBAR X DOR NA CINTURA PÉLVICA	<b>8 - 9</b>
EDEMA, VARIZES, CÂIMBRA	<b>10</b>
CONSTIPAÇÃO INTESTINAL (PRISÃO DE VENTRE), AUMENTO DA FREQUÊNCIA URINÁRIA E INCONTINÊNCIA URINÁRIA	<b>11</b>
ENJOOS e NÁUSEAS	<b>12</b>
A RESPIRAÇÃO	<b>13 - 14</b>
TIPOS DE PARTO	<b>15 - 16 - 17</b>
PREPARO PARA O PARTO	<b>18 - 19 - 20</b>
O PARTO	<b>21 - 22 - 23</b>
PÓS- PARTO IMEDIATO	<b>24</b>
PUERPÉRIO	<b>25 - 26</b>
DIÁSTASE ABDOMINAL	<b>27</b>
AMAMENTAÇÃO	<b>28 - 29</b>
EMOÇÕES NO PÓS-PARTO	<b>30</b>
REFERÊNCIAS	<b>31</b>
CONTATOS	<b>32</b>

## A GESTAÇÃO

A gestação é um capítulo totalmente à parte na vida de uma mulher. Um novo mundo se abre e sua vida se modifica completamente.

É um período de transformações fisiológicas, anatômicas, psicológicas e sociais, não só para a mulher, mas também para seu parceiro e toda a sua família.

Se informar e conhecer sobre essas transformações, bem como se cercar por uma equipe de profissionais que despertem segurança e empatia, trará ao casal maior tranquilidade para caminhar por todo esse processo.

Afinal, ser mãe é um grande sonho da mulher e para torná-lo realidade é necessário dedicação e muito amor!

A duração da gestação é de 280 dias ou 42 semanas ou 9 meses, geralmente contados a partir da data da última menstruação (dum). Alguns obstetras contam a partir da data do primeiro exame de ultrassonografia, mas isso depende da diferença de dias entre ele e a dum. Seu médico será a pessoa que definirá o início desta contagem.

### **O período gestacional será dividido em:**

1. período embrionário: da fecundação até o final da 12ª semana.
2. período fetal: da 13ª semana ao nascimento

É considerado nascimento prematuro o que ocorre com menos de 37 semanas. De 37 a 42 semanas, o nascimento é considerado a termo, sendo:

- . Termo precoce- de 37 semanas a 38 semanas e 6 dias**
- . Termo completo- de 39 semanas a 40 semanas e 6 dias**
- . Termo tardio- de 41 semanas a 41 semanas e 6 dias**
- . Pós- termo- a partir de 42 semanas**

Alguns aplicativos são interessantes para auxiliar a gestante neste período, lembrando de que o ideal é consultar sempre seu obstetra para tirar todas as dúvidas. São eles:

- . gestação semana a semana (Gravidez +, da Philips)
- . calculadora da minha gravidez
- . baby center
- . contrações

## MUDANÇAS FISIOLÓGICAS, ANATÔMICAS E BIOMECÂNICAS NA GESTAÇÃO

A gravidez é uma condição fisiológica complexa que envolve a integração e adaptação dos vários sistemas, permitindo assim um crescimento adequado do feto.

Abordaremos aqui algumas mudanças e adaptações importantes:

1. Diminuição da pressão arterial no início da gestação de um modo geral, atingindo seus níveis mais baixos no segundo semestre e elevando-se ligeiramente no terceiro trimestre;

2. Aumento da frequência cardíaca, já a partir da 4a. ou 5a. semana de gestação, até mesmo para compensar a pressão arterial que costuma cair;

3. A pressão que o crescimento uterino realiza na veia cava inferior e nas veias pélvicas pode determinar uma redução do retorno venoso ao coração e, em consequência, diminuição do débito cardíaco, levando à hipotensão, desmaios, edema de membros inferiores, varizes e hemorróidas;

4. Deslocamento da bexiga em virtude do crescimento uterino, aumentando o desejo de fazer xixi associado aos sintomas de aumento da frequência diurna e noturna, urgência e, em alguns casos, pelo peso que pressiona o assoalho pélvico, incontinência urinária;

5. Há uma queda imunológica tanto em número quanto em função de células, como NK e linfócitos T, levando à maior vulnerabilidade de doenças como H1N1 e infecção urinária;

6. A vulva fica mais sensível, edemaciada e com coloração vermelho-vinhoso;

7. O hormônio estrogênio modifica as vias respiratórias, provocando ingurgitamento capilar, edema e congestão, levando à rinite e hipersecreção. Além disso, devido a modificações do arco torácico e diafragma, a gestante utiliza mais a sua musculatura acessória, podendo levar a um quadro de fadiga e ansiedade;

8. O aumento de peso associado ao desequilíbrio no sistema articular promove alterações no centro de gravidade e interfere no equilíbrio, na marcha e nas atividades de vida diária;